

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Covid-19

Di akhir tahun 2019 dunia mengalami bencana yang sangat luar biasa dimana pada bulan Desember 2019 terdapat sebuah wabah yang menyerang dunia yaitu virus Novel Corona 2019 atau *covid 19*. *Covid-19* atau virus Novel Corona 2019 ini menyerang organ tubuh manusia yaitu paru-paru berupa radang pada paru-paru (*pneumonia*), virus ini berasal dari Wuhan China. Menurut Kooraki *et al.* (2020) “*In December 2019, a novel coronavirus (Covid-19) pneumonia emerged in Wuhan, China. Since then, this highly contagious Covid-19 has been spreading worldwide, with a rapid rise in the number of deaths*”. (hlm. 447). Dari pernyataan di atas dapat di jelaskan bahwa pada Desember 2019, *pneumonia* virus corona baru (*Covid-19*) muncul di Wuhan, Cina. Sejak itu, *Covid-19* yang sangat menular ini telah menyebar ke seluruh dunia, dengan jumlah kematian yang meningkat pesat. Virus *Covid-19* hampir sama dengan virus sebelumnya yang menyerang saluran pernapasan seperti *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East respiratory syndrome* (MERS).

2.1.2. Asal Mula Covid-19

Virus *Covid-19* ini sebelumnya belum di ketahui penyebab utamanya, namun para ahli menduga virus ini berasal dari pasar hewan yang berasal dari daerah Wuhan, Cina, di pasar tersebut mejual hewan hewan yang tidak layak untuk di konsumsi seperti anjing, ular, kelelawar, dan makanan basah seperti ikan dan lain sebagainya, seperti yang di kemukakan Handayani *et al.* (2020) “Dugaan awal hal ini terkait dengan pasar basah yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lain”. (hlm. 120).

2.1.3. Penularan Covid-19

Virus Covid-19 menular dengan melalui kontak fisik yang telah terkonfirmasi positif Covid-19 (*human to human transmission*), orang yang terkonfirmasi positif memiliki ciri ciri seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Seperti yang di kemukakan oleh Kooraki et al (2020) “*Novel COVID-19 – infected pneumonia (NCIP) is characterized by fever, fatigue, dry cough, and dyspnea*”. (hlm. 447). (Kooraki et al. 2020). “*The virus may remain viable for up to 24 hours on dry surfaces, but it loses its infectivity with widely available disinfectants such as bleach and formaldehyde*”. (hlm. 448). Dari penjelasan di atas virus mampu bertahan di tempat yang kering dengan waktu yang cukup lama yaitu selama 24 jam di tempat yang kering, tetapi virus tersebut dapat di matikan atau mengurangi infektisitasnya yaitu dengan menggunakan pemutih pakaian, desinfektan, dan formalin. Maka dari itu untuk mengurangi atau meminimalisir perkembangan virus maka karus menerapkan pola hidup sehat supaya terhindar virus tidak berkembang di pakaian atau di badan.

Penularan yang sering terjadi atau yang lebih dominan yaitu dari percikan cairan saliva yang kemudian menyebar ke orang yang berada di dekatnya dengan tidak menghiraukan protokol kesehatan seperti menjaga jarak dan menggunakan masker. Banyak klaster-klaster penularan Covid-19 tersebut seperti klaster keluarga, klaster sekolah, dan klaster liburan, seperti yang di kemukakan oleh Kooraki et al. (2020) “*The acute clinical presentation and history of contact with a COVID-19 -infected patient or history of recent travel to an eastern Asian country (eg, China, South Korea, or Japan)*”. (hlm. 449). Covid-19 merupakan virus yang berasal dari daerah china dan banyak wisatawan luar yang berlibur atau sedang bekerja di Cina dan kemudian mereka kontak dengan penderita Covid-19 dan saat pulang ke daerahnya masing-masing tanpa di sadari bahwa dia telah menularkan virus tersebut ke berbagai wilayah termasuk Indonesia.

2.1.4. Jumlah Yang Terkonfirmasi Covid-19

Jumlah yang pertama kali terkonfirmasi Covid-19 pada tanggal 05 Februari 2020 menurut Kooraki et al. (2020) “*more than 25,000 confirmed cases have been reported worldwide, with a rapid rise in the number of deaths*”. (hlm. 447).

Dan menurut Handayani *et al.* (2020) pada “tanggal 28 Maret 2020 jumlah peningkatan kasus meningkat menjadi 571.678 yang terkonfirmasi positif”. (hlm. 121).

2.1.5. Penyebaran Virus Covid-19 Di Indonesia

Di Indonesia sendiri penyebaran virus *Covid-19* sudah sangat tersebar luas ke berbagai wilayah di Indonesia, awal mula terkonfirmasinya virus *Covid-19* ini karena adanya pendatang dari timur Asia seperti Cina, Jepang, dan Korea yang datang ke Indonesia dan kemudian kontak dengan warga Indonesia sehingga menyebar luas hingga sekarang. Selain dari para pendatang yang berasal dari luar, ada juga pribumi yang telah berlibur dari luar dan saat di luar negeri kontak dengan orang yang terpapar virus tersebut, dan ketika pulang ke Indonesia secara tidak langsung menyebarkan virus kepada keluarga dan teman dekatnya. Kasus pertama yang terkonfirmasi *Covid-19* di Indonesia menurut Handayani *et al.* (2020) “Indonesia melaporkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020, yang diduga tertular dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia”. (hlm. 121). Kasus penularan virus di Indonesia semakin meluas yang di akibatkan tidak terlalu disiplin dalam mematuhi protokol kesehatan seperti menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan. Menurut Handayani *et al.* (2020) di Indonesia sendiri pada “tanggal 29 Maret 2020 telah terdapat 1.115 kasus dengan kematian mencapai 102 jiwa”. (hlm. 121).

2.1.6. Penyebaran Virus Covid-19 Di Kota Banjar

Penyebaran virus *Covid-19* di Kota Banjar memang terbilang sangatlah cepat dimana banyak yang terkonfirmasi dari beberapa klaster seperti klaster sekolah, klaster keluarga, klaster kantor dan lain sebagainya, klaster yang paling banyak atau paling dominan di Kota Banjar yaitu klaster sekolah dan klaster keluarga. Menurut data dari (gugus tugas *Covid-19* , 2020) yang di sebar pada halaman website resminya yaitu www.covid19.go.id, Kota Banjar termasuk kedalam zonasi resiko sedang dengan jumlah kasus sebanyak 210 kasus dan dengan angka kematian per 100.000 penduduk sebanyak 11.67 per 100.000 penduduk pada 6 Desember 2020.

Perkembangan *Covid-19* di Kota Banjar makin hari semakin meningkat dengan timbulnya klaster baru seperti hajatan, timbulnya klaster baru yaitu hajatan tersebut terjadi karena adanya hajatan yang di gelar saat pandemi tanpa sepengetahuan dari tim gugus tugas penanganan *Covid-19* sehingga menimbulkan kerumunan dan kurang taatnya tamu hajat atau masyarakat akan pentingnya protokol kesehatan, sehingga pada 31 Januari 2021 kasus di Kota Banjar meningkat menjadi 588 kasus positif.



Gambar 2.1: perkembangan *Covid-19* Kota Banjar 31 Januari 2021

Sumber: <http://banjarkota.go.id>

2.1.7. Minat

Menurut Pranata (2016) minat adalah “suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. (hlm. 9). Sedangkan menurut Selameto dalam Saputra (2018) menyatakan bahwa minat adalah “kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang terus-menerus yang disertai rasa senang”. (hlm. 69)

Sedangkan menurut Krapp, Hidi dan Renninger dalam Pranata (2016) membagi definisi minat secara umum menjadi tiga, yaitu: minat pribadi, minat situasi dan minat dalam ciri psikologi.

1. Minat Pribadi

Minat pribadi diartikan sebagai karakteristik kepribadian seseorang yang relatif stabil, yang cenderung menetap pada diri seseorang. Minat pribadi biasanya dapat langsung membawa seseorang pada aktifitas atau topik yang spesifik. Minat pribadi dapat dilihat ketika seseorang menjadikan sebuah aktifitas atau topik sebagai pilihan untuk hal yang pasti, secara

umum menyukai topik atau aktifitas tersebut, menimbulkan kesenangan pribadi serta topik atau aktifitas yang dijalani memiliki arti penting bagi seseorang tersebut.

2. Minat Situasi

Minat situasi merupakan minat yang sebagian besar dibangkitkan oleh kondisi lingkungan.

3. Minat dalam Ciri Psikologi

Minat dalam ciri psikologi merupakan interaksi dari minat pribadi seseorang dengan ciri-ciri minat lingkungan. Renninger menjelaskan bahwa minat pada definisi ini tidak hanya pada karena seseorang lebih menyukai sebuah aktifitas atau topik, tetapi karena aktifitas atau topik tersebut memiliki nilai yang tinggi dan mengetahui lebih banyak mengenai topik atau aktifitas tersebut. (hlm.11-12).

Dari beberapa penjelasan di atas maka minat merupakan kecenderungan yang terarah yang menimbulkan rasa senang dan gembira dalam waktu yang cukup lama. Minat memiliki faktor penting seperti yang di kemukakan oleh Pranata (2016) “faktor penting yaitu faktor tertarik atau rasa senang, faktor adanya perhatian dan kebutuhan”. (hlm. 13). Dari penjelasan diatas maka faktor yang membuat seseorang berminat untuk melakukan sesuatu yaitu karena adanya ketertarikan atau rasa senang untuk melakukan sesuatu serta adanya rasa butuh untuk melakukan hal yang di anggapnya penting untuk di lakukan.

2.1.8. Unsur-Unsur Minat

Untuk mengukur minat seseorang harus adanya unsur yang membuat tertarik melakukan sesuatu, unsur-unsur tersebut menurut Pranata (2016) unsur minat ada tiga yaitu perhatian, kesenangan, kemauan.

1. Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian yaitu kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek yang perhatian akan memusat terhadap suatu objek tersebut.

2. Kesenangan

Perasaan senang terhadap suatu objek seseorang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang akan merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki. Dan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan objek tersebut.

3. Kemauan

Kemauan yang dimaksud adalah dorongan untuk terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan

timbulnya suatu perhatian terhadap objek, sehingga dengan demikian akan muncul minat individu yang bersangkutan. (hlm. 14).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur minat sendiri harus ada unsur-unsur yang mempengaruhi, unsur-unsur tersebut yaitu perhatian, kesenangan, dan kemauan.

2.1.9. Macam-Macam Minat

Menurut Dewa Ketut Sukardi dalam Pranata (2016) ada tiga cara untuk menentukan minat seseorang, yaitu:

1. Minat yang diekspresikan
Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misal: seseorang mungkin mengatakan bawa dirinya tertarik mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.
2. Minat mewujudkan
Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut berperan aktif dalam kegiatan. Misalnya kegiatan pramuka, mendaki dan sebagainya yang menarik minat.
3. Minat yang diinventarisasi
Seseorang menilai minatnya diukur dengan menjawab sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. (hlm. 15).

2.1.10. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Minat

Diketahui bahwa faktor minat seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Menurut Utomo (dalam Candani Fuby & Indrayuda. 2019).

Minat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor, yaitu: (1) faktor dari dalam (intrinsik), yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan memang diinginkan karena seseorang senang melakukannya. Disini minat datang dari dalam diri orang sendiri. Orang senang melakukan perbuatan itu demi perbuatan itu sendiri. (2) faktor dari luar (ekstrinsik), bahwa suatu perubahan dilaksanakan atas dorongan atau pelaksanaan dari luar. Orang melakukan perbuatan itu karena ia didorong atau di paksa dari luar. (hlm. 65-66).

Menurut Arifin, Vicha Sonia Maestroianni (2015), faktor yang menjadi indikator pada, minat dengan dorongan dari dalam (intrinsik), seperti:

1. Rasa Senang
Perasaan senang muncul ketika kita melihat sesuatu yang menarik perhatian kita dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik itu muncul pada diri seseorang.

2. Rasa Perhatian
Seseorang dikatakan berminat apabila seseorang disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek
3. Aktivitas
aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan dan pikiran dalam tindakan yang spontan. (hlm. 13-15).

Sedangkan minat dengan dorongan dari luar (ekstrinsik), seperti:

1. Peran Teman/keluarga
Menurut Wardaningrum Maya (2018) peranan adalah “suatu pola tindakan yang dilakukan oleh seseorang baik secara individu maupun secara bersama-sama yang dapat menimbulkan suatu peristiwa”. (hlm. 11). Maka dari pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa peran teman/keluarga adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh teman/keluarga dengan mengajak dan atau mendukung untuk melakukan sesuatu secara bersama-sama maupun secara individu.
2. Fasilitas
Fasilitas merupakan alat bantu untuk melancarkan berlangsungnya suatu kegiatan.
3. Lingkungan
Tempat seseorang melakukan aktivitas dan tempat seseorang melakukan interaksi pada masyarakat luas. Lingkungan yang mendukung juga dapat membuat seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut untuk mendukung minatnya. (hlm. 16).

2.1.11. Pengertian Dan Sejarah Sepeda

Sepeda merupakan salah satu alat transportasi roda dua *nonmotorized* atau kendaraan yang tanpa menggunakan motor atau mesin sebagai penggerakannya, sepeda tersebut memang dari dulu merupakan alat transportasi untuk mempermudah seseorang beraktifitas atau untuk bepergian. Pertama kali di temukannya sepeda dengan dilatar belakangi pada Tahun 1812 dan 1816 ditandai dengan panen agribisnis yang buruk di Eropa Utara dan Amerika Utara, dengan mengakibatkan kenaikan harga jagung dan gandum. Puncaknya saat gunung Tambora meletus pada tahun 1815. Pencarian alat transportasi tanpa kuda di masa panen yang buruk mendorong Baron Karl Von Drais untuk mengembangkan alat transportasi atau alat penggerak baru pada tahun 1813 (Malizia dan Blocken, 2020).

Drais merancang mesin roda dua untuk petamakalnya pada tahun 1817 dengan nama “*Fahmaschine*” dan kemudian “*Laufmaschine*” (mesin berjalan) dan dikenal sebagai “*Velocipede*” di Inggris disebut sebagai “*Draisine*” sementara itu di Prancis dengan sebutan “*Draisienne*” (Malizia dan Blocken, 2020). Awalnya *Velocipede* menggunakan roda tiga, dan roda empat seiring berjalannya waktu Drais mengamati peseluncur salju dan kemudian mengembangkan *Velocipede* menjadi roda dua hanya saja keseimbangan dari *Velocipede* roda dua sedikit lebih sulit di kendari oleh sebagian besar penduduk (Malizia dan Blocken, 2020).

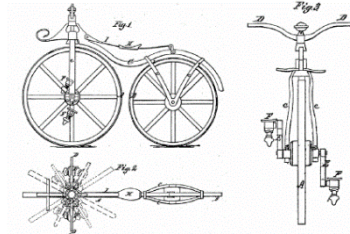


Gambar 2.2: *Draisienne bicycle*

Sumber: (Malizia dan Blocken, 2020)

Laufmaschine atau *Velocipede* merupakan dua buah roda kayu yang di satukan dengan lingkaran besi dan bergerak dengan menggunakan kaki secara kontak langsung ke tanah seperti sedang berjalan, *Laufmaschine* atau *Velocipede* sudah cukup banyak di gunakan bahkan Negara seperti Prancis, Inggris, dan Amerika Serikat menggunakan *Laufmaschine*. Pada umumnya *Laufmaschine* atau *Velocipede* di gunakan di trotoar yang tekstur jalannya halus sehingga lebih mudah untuk mengontrol keseimbangan dari pada di jalan, tetapi menimbulkan bahaya bagi para pejalan kaki dan membuat beberapa kota melarang

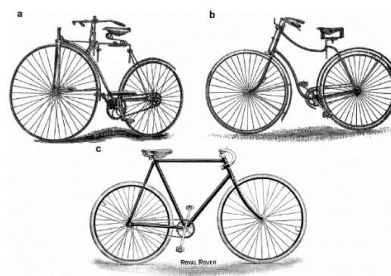
menggunakan *Laufmaschine* atau *Velocipede* sehingga peminatnya menurun (Malizia dan Blocken, 2020).



Gambar 2.3 : sistem pengayuhan dalam *Draisine*

Sumber: (Malizia dan Blocken, 2020)

Evolusi *Laufmaschine* pertama menuju sepeda modern berlangsung sekitar 80 tahun dan beberapa penemuan terjadi selama proses tersebut. Ada tiga penemuan yang sangat fundamental yaitu penggerak mengayuh, spoke kawat tegangan untuk roda, dan penggerak roda belakang tidak langsung. Pertama yaitu dengan di temukannya penggerak pedal dengan engkol, tetapi yang paling penting yaitu keseimbangan dari sepeda tersebut. Kedua yaitu di temukannya roda kawat, hal ini terkait langsung dengan pencarian sepeda yang lebih cepat karena balapan sepeda sudah mulai populer pada tahun 1860-an. Kemudian yang ketiga yaitu ditemukannya penggerak roda belakang tidak langsung yaitu penggerak rantai, sebelum itu penggerak menggunakan penggerak engkol, *swinger*, penggerak linier, sabuk, katrol, serta penggerak poros (Malizia dan Blocken, 2020).



Gambar 2.4 : (a) model pertama tahun 1885 (b) model kedua (C) model sepeda balap tahun 1898

Sumber: (Malizia dan Blocken, 2020)

Dengan adanya pabrik sepeda di Inggris berjuta orang menggunakan sepeda sebagai alat transportasi utama, seperti di Eropa sepeda masih tren hingga sekarang meski kendaraan semakin berkembang seperti mobil dan motor.

Di Indonesia sendiri tren sepeda sebagai alat transportasi berkembang pesat pada zamannya dengan adanya sepeda-sepeda tua seperti sepeda ontel yang dimiliki oleh orang tua dahulu dan hingga sekarang masih tenar dengan sepeda ontel tersebut bahkan sekarang sudah ada komunitasnya yang cukup besar di Nusantara.

2.1.12. Jenis Jenis Sepeda

Sejak di temukannya sepeda pada abad ke 18 oleh Drais desain atau perkembangan sepeda dari tahun ke tahun semakin berkembang dengan baik guna mendapatkan sepeda yang nyaman dan aman saat di gunakan, dan hingga saat ini perkembangan sepeda berlanjut. Dari perkembangan perkembangan sepeda tersebut timbul berbagai macam atau berbagai jenis sepeda sesuai dengan kebutuhan yang berbeda.

2.1.12.1. Sepeda Listrik (*Electric Bike*)



Gambar 2.5. sepeda listrik (*Electric bike*)

Sumber : www.Google.com

Electric bike merupakan sepeda dengan teknologi terbaru dan hampir menyerupai dengan sepeda motor dimana sepeda tersebut mempunyai motor penggerak selain engkol pedal sepeda itu sendiri. Motor penggerak pada sepeda listrik tersebut adalah sebuah *dynamo*, *dynamo* adalah alat penggerak atau motor yang dapat bergerak dengan menggunakan aliran listrik sehingga sepeda tersebut

memiliki batre yang harus di isi daya untuk bisa berjalan. Dari segi fungsi, menurut Kurosu (dalam Sodiq dan Tristiyono. 2015) “sepeda listrik harus sesuai dengan kebutuhan ibu rumah tangga baik dari segi bentuk maupun fitur-fitur yang dapat mengakomodasi kebutuhan ibu rumah tangga”. (hlm. 93).

Sepeda tersebut biasanya digunakan di daerah kompleks perumahan dan biasanya di gunakan untuk bepergian ke tempat tempat yang tidak terlalu jauh seperti ke warung, ke kantor dengan jarak yang dekat, dan mungkin untuk sekedar berkeliling di sekitar kompleks perumahan.

2.1.12.2. Sepeda Gunung (*Mountain Bike*)



Gambar 2.6. sepeda gunung (*mountain bike*)

Sumber : www.Google.com

Sepeda gunung merupakan salah satu sepeda yang biasa di gunakan untuk ajang balapan, sepeda ini memiliki dua suspensi yang memang di rancang untuk menuruni gunung dengan jalur yang terjal seperti batu, akar, dan rintangan rintangan lainnya, hal ini sama dengan yang dikemukakan oleh Fatoni Muhad (2021) “jenis sepeda gunung yang paling menantang adalah *downhill*. Dengan model lintasan ekstrim, dengan berbagai haling rintang mulai dari akar, batu dan drop”. Sementara itu Bini *et al.* (2014) mengemukakan bahwa.

Sepeda gunung sangat serbaguna karena memungkinkan latihan dalam berbagai bentuk karena ban lebar yang menempel pada permukaan kontak dan sistem peredaman pada bagian depan-posterior dan medial untuk meminimalkan benturan guna melindungi struktur sepeda dan sistem muskuloskeletal. Sepeda ini kemudian cocok untuk tempat-tempat yang medannya tidak rata. (hlm. 65).

Sepeda gunung memiliki beberapa jenis sesuai fungsi dan kegunaannya, apabila di lihat dari cabang perlombaanya sepeda gunung memiliki beberapa jenis seperti (*All Mountain*), (*Cross Country*), (*Downhill*), (*Dirt Jump*), dan (*Free Ride*). Ciri ciri dari sepeda gunung adalah memiliki suspensi baik suspensi depan dan suspensi belakang, memiliki diameter roda sekitar 26-29 *inc*, memiliki ban yang *relative* besar dan memiliki gelombang yang khas untuk di gunakan di tanah.

2.1.12.3. Sepeda Balap (*Road Bike*)



Gambar 2.7. sepeda balap (*road bike*)

Sumber : www.Google.com

Sepeda balap jalan atau *road bike* ini merupakan sepeda khusus yang harus di gunakan di jalan aspal atau cor yang mulus.

Menurut Bini *et al.* (2014) “Sepeda ini digunakan untuk latihan individu atau kelompok setiap kali diadakan di jalan beraspal untuk memungkinkan kecepatan perjalanan yang tinggi (> 50 km / jam)”. (hlm. 64). Sepeda ini biasa di gunakan untuk ajang balap seperti balapan *track* atau balapan di jalan misalnya *tour the france*. sepeda ini tidak hanya di gunakan untuk balapan saja, bisa juga untuk bersepeda santai di *care free day* atau bersepeda dengan komunitas dengan jarak yang cukup jauh guna meningkatkan kebugaran. Setang dari sepeda ini memiliki bentuk seperti tanduk domba dan rendah Menurut Bini *et al.* (2014) fungsi dari setang seperti tanduk domba dan rendah tersebut adalah.

Setang rendah memungkinkan area yang diproyeksikan berkurang untuk profil aerodinamis yang lebih baik dan resistansi gelinding rendah karena jenis ban sempit. Selain itu, berkurangnya massa sepeda jalan raya (antara 7 dan 10 kg) akibat penggunaan bahan ringan untuk konstruksi (aluminium atau serat karbon) dan tidak adanya lampu depan atau ruang bagasi.

Bannya sempit dan rata, yang juga memastikan koefisien gesekan rendah. Jumlah roda gigi antara 10 dan 20. (hlm. 64).

2.1.12.4. Sepeda BMX (*Bicycle Motocross*)



Gambar 2.8. sepeda BMX (*bicycle motocross*)

Sumber : www.Google.com

BMX merupakan kepanjangan dari *bicycle motocross*, sepeda ini merupakan sepeda yang memiliki bentuk *frame* yang cukup pendek dan memiliki diameter roda sekitar 20 *inc*. sepeda ini di rancang untuk balapan di lintasan khusus yang hampir menyerupai lintasan *motocross*, sepeda bmx memiliki beberapa jenis seperti *bm x street*, *bm x race*, dan *bm x dirt*. *bm x stree* dan *bm x dirt* memiliki karakter dan bentuk *frame* yang sama yaitu untuk *free style*, sedangkan untuk *bm x race* itu di desain khusus bentuk *frame* dengan sedikit lebih panjang di banding dengan keduanya karena *bm x race* di rancang untuk balapan di lintasan yang di desain sama dengan lintasan *motocross*. Hal ini sejalan dengan pendapat Fatoni Muhad (2021) “sepeda ini di perlombakan di sirkuit khusus, dengan model lintasan berupa tikungan tajam dan gunung bergelombang, yang membutuhkan tingkat keseimbangan dan kemampuan handling yang baik serta kemampuan mengayuh pedal dengan cepat, perlombaan BMX dilakukan dengan waktu yang singkat antara 30-40 detik dalam satu race”.

Dulunya sepeda BMX ini ada di Amerika dengan termotivasi dari *motocross* di Kota Amerika, karena *motocross* memerlukan biaya yang mahal maka masyarakat di pinggiran Kota Amerika menjadikan sepeda sebagai pengganti *motocross* dan akhirnya menjadi BMX (*bicycle motocross*). Saat ini balap

sepeda BMX sudah ada di olimpiade dunia dan di Indonseia sendiri banyak sekali kejuaraan balap sepeda dan tidak sedikit pula atlet Indonesia yang berprestasi di lokal, Asia, hingga Dunia.

2.1.12.5. Sepeda Mini



Gambar 2.9. sepeda mini

Sumber : www.Google.com

Menurut Ferdiansah (2012) “Sepeda mini. Biasanya, sepeda mini ini termasuk dalam kelompok sepeda anak-anak, baik beroda dua maupun beroda tiga”. (hlm. 2). Seiring dengan berjalannya waktu sepeda mini ada yang untuk orang dewasa dengan diameter roda sekitar 26” hingga 29”. Di Jepang sepeda ini mudah di temukan di penjuru kota atau sepanjang jalan, di Jepang sepeda ini biasanya di gunakan untuk bepergian seperti ke kantor atau ke sekolah dan di Jepang sepeda mini disewakan untuk para warganya yang membutuhkan. Sepeda ini memiliki ciri dari *frame* nya yang berbentuk seperti huruf U dan memiliki keranjang di depannya. Sepeda ini saat pandemi sangat *trending* atau buming karena banyak orang yang merestorasi sepeda tersebut menjadi sepeda yang lebih bagus dari segi komponennya dan banyak komunitas – komunitas sepeda mini yang baru di Indonesia.

2.1.12.6. Sepeda Angkut (Sepeda Ontel)



Gambar 2.10. sepeda angkut (sepeda ontel)

Sumber : www.Google.com

Sepeda ontel atau sepeda angkut merupakan sepeda tua yang merupakan pengembangan dari beberapa ahli dari Perancis seperti yang di jelaskan pada sejarah sepeda. Menurut Ferdiansah. (2012). “Beberapa jenis sepeda yang termasuk dalam kelompok ini adalah sepeda kumbang, sepeda pos, atau sepeda yang mempunyai gerobak pada bagian belakangnya. Sesuai dengan namanya, sepeda ini sering dipakai oleh penggunanya untuk mengangkut barang-barang”. (hlm. 2). Sepeda ini memiliki ciri dari *frame* dan desain dari sepedanya masih menggunakan desain dan bahan yang tradisional sehingga sepeda ini *relative* lebih berat.

2.1.12.7. Sepeda Lipat



Gambar 2.11. sepeda lipat

Sumber : www.Google.com

Sepeda lipat merupakan sepeda terobosan terbaru yang dimana sepeda ini bisa di lipat sehingga sepeda ini memudahkan penggunaanya untuk dibawa ke mana-mana, hal ini sama dengan yang di kemukakan oleh A. Fathan (dalam Kholilah *et al.* 2019) “sepeda lipat adalah terobosan baru dalam bidang alat transportasi yang masuk dalam kendaraan roda dua. Dengan bentuknya yang menarik sepeda lipat ini menjadi *trend* di masyarakat”. (hlm. 307). Sepeda ini memiliki *frame* yang simpel dimana hanya ada satu frame yang melintang. Saat pandemi ini orang yang membeli sepeda lipat sangat banyak bahkan menjadikan banyak komunitas dan kerumunan yang tidak di anjurkan oleh pemerintah untuk berkerumun. Ciri-ciri dari sepeda ini yaitu memiliki tuas di bagian *frame* dan di dekat *stemp holder* yang berfungsi untuk melipat sepeda tersebut.

2.1.12.8. *Unicycle*



Gambar 2.12. *unicycle*

Sumber : www.Google.com

Unicycle merupakan salah satu sepeda yang sangat beda dari sepeda yang lainnya dimana sepeda ini hanya memiliki satu roda dan tidak memiliki stang dan rem, sepeda ini biasanya di gunakan untuk hiburan yaitu berupa sirkus. Ciri-ciri dari sepeda ini yaitu hanya memiliki satu ban dan satu sadel tanpa memiliki stang.

Dari jenis-jenis sepeda di atas menurut federasi olahraga sepeda dunia atau *Union Cycliste Internationale* (UCI) dalam Fatoni Muhad (2021) “berdasarkan jenisnya olahraga bersepeda dibedakan menjadi tiga kelompok besar yaitu

BMX, *roadbike*, *mountain bike*, dan *trail*”. BMX merupakan singkatan dari *bicycle motocross* jenis sepeda ini di perlombakan di sirkuit khusus, dengan berbagai rintangan seperti tikungan tajam gunung yang bergelombang, yang membutuhkan keseimbangan, *handling* yang baik dan kemampuan mengayun dengan cepat supaya mampu menempuh finis dengan cepat. Genre BMX ini dalam perlombanya dilakukan dengan waktu yang singkat sekitar 30-40 detik dalam satu *race* atau satu putaran. Berbeda dengan *roadbike*, genre ini lebih di lakukan atau lebih banyak penggunaanya di kota-kota yang memiliki jalan yang mulus dan rata, genre sepeda ini biasanya hanya di lakukan untuk mengisi waktu luang seperti bersepeda santai di sore hari, atau hanya berkumpul bersama pengguna satu genre sepeda dengan tujuan rekreasi, tetapi genre sepeda *roadbike* ini juga ada kelas lombanya, dengan jarak tempuh yang cukup jauh, sehingga atlet membutuhkan stamina yang baik dalam lomba sepeda jalan raya. Sedangkan untuk genre *mountain bike* memiliki beberapa nomor dalam perlombanya diantaranya yaitu, *cross-country*, *enduro*, *downhill*, dan nomor-nomor yang lainnya. Dari ketiga nomor tersebut memiliki jenis trek dan jalur yang berbeda beda, penggolongan tingkat kesulitan trek atau lintasan berdasarkan tingginya trevel suspensi dari sepeda tersebut, makin tinggi trevel suspensi maka semakin sulit rintangan trek dan semakin ekstrim. Trevel suspensi yang paling tinggi yaitu nomor sepeda *Downhill*, maka dari itu jalur lintasan sepeda *downhill* sangat terjal, curam, dan ekstrim, dengan berbagai rintangan seperti batu, akar, dan rintangan buatan seperti *drop*, *gap*, *step up*, dan lain sebagainya.

2.1.13. Sepeda Untuk Kebugaran Jasmani

Sepeda tidak hanya di gunakan sebagai alat transportasi melainkan sebagai sarana untuk berolahraga guna meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang. Oja P. *et al.* (2011) mengemukakan bahwa bersepeda adalah salah satu “bentuk aktivitas fisik yang secara efektif membebani fungsi kardiorespirasi dan metabolisme seluruh tubuh dalam berbagai intensitas dan dengan demikian memberikan banyak manfaat kesehatan potensial”. (hlm. 496). Dari pendapat di atas maka dengan bersepeda akan membuat kita menjadi lebih bugar karena

adanya aktivitas fisik yang dilakukan sehingga membuat jantung dan paru paru serta metabolisme tubuh bekerja di atas intensitas istirahat.

Kardiorespirasi adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk bekerja secara maksimal, kemampuan kardiorespirasi merupakan hal yang sangat penting dalam bersepeda, karena bersepeda merupakan olahraga *aerobic* dimana memerlukan oksigen yang banyak selama aktivitasnya. Seperti yang dikemukakan oleh Palar *et al.* (2015) olahraga *aerobic* merupakan “aktivitas yang bergantung terhadap proses pembakaran sumber *energy*, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti jantung, paru-paru, dan pembuluh darah”. (hlm. 317). Efisiensi sistem respirasi dan kardio merupakan komponen yang sangat penting dimana dijelaskan oleh Mulya & Agustriyani (2017) “otot tidak akan bisa berkontraksi tanpa diberi oksigen dan oksigen di antar ke sel-sel otot melalui sistem respirasi kardiovaskuler”(hlm. 80).

Dari pernyataan di atas maka kardiorespirasi merupakan hal yang sangat penting untuk berolahraga *aerobic* seperti bersepeda, setiap orang memiliki kemampuan kardiorespirasi yang berbeda dimana apabila seseorang itu terlatih dengan sering berolahraga secara teratur maka frekuensi kenaikan denyut jantung dan pernapasannya akan lebih lama dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga secara teratur atau yang tidak terlatih, orang yang memiliki kenaikan denyut jantung dan respirasi atau pernapasan yang lebih lama maka pulih asalnya akan lebih cepat kembali ke posisi normal. Hal ini sama dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Narlan (2017).

Peningkatan denyut jantung orang yang mempunyai kondisi fisik yang kurang akan lebih cepat dari pada yang memiliki kondisi fisik yang baik. Bagi orang yang terlatih pada melakukan kerja kenaikan frekuensi jantung lebih lama dari pada orang yang tidak terlatih. Denyut jantung, tekanan darah dan pernapasan bagi orang yang terlatih akan lebih cepat kembali ke normal dari pada orang yang tidak terlatih. (hlm. 80)

Maka dari itu apabila seseorang berolahraga seperti bersepeda secara teratur maka akan meningkatkan efisiensi fungsi jantung dan pernapasan seseorang, dengan meningkatnya kemampuan kardiorespirasi maka akan menjadikan tubuh lebih bugar dan sehat.

2.1.14. Manfaat Bersepeda

Bersepeda dengan teratur akan memiliki sejumlah manfaat yang sangat luar biasa bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan bersepeda akan meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani seperti meningkatnya kemampuan jantung dan paru (*cardiorespiration*), dan menghilangkan stres.

2.1.14.1. Meningkatkan Kemampuan Jantung dan Paru (*cardiorespiration*).

Olahraga sepeda adalah salah satu olahraga aerobik dimana olahraga aerobik membutuhkan asupan oksigen yang cukup selama aktivitasnya, manfaat olahraga aerobik bagi paru-paru menurut Palar *et al.* (2015). yaitu “elastisitas paru bertambah, sehingga kemampuan paru-paru untuk berkembang kempis menjadi bertambah”. (hlm. 320). Dengan berolahraga sepeda secara teratur maka akan meningkatkan kemampuan pernapasan seseorang dan akan meningkatkan kinerja jantung secara maksimal, sehingga peredaran darah menjadi maksimal. Menurut Palar *et al.* (2015) manfaat bagi pembuluh darah, “pembuluh darah bertambah elastis karena berkurangnya timbunan lemak akibat cadangan lemak lebih banyak dibakar”. (hlm. 320).

2.1.14.2. Menghilangkan Stres

Bersepeda merupakan olahraga rekreasi meski banyak juga yang menjadikan olahraga bersepeda sebagai jalan untuk meraih prestasi sebagai atlet balap sepeda, tetapi pada umumnya olahraga bersepeda di masyarakat merupakan olahraga rekreasi dan ketika berolahraga rekreasi maka *hormone dopamine* akan meningkat sehingga menimbulkan efek senang dan gembira sehingga stres akan hilang. Hal ini sama dengan yang di kemukakan oleh Pranata (2020) “olahraga bersepeda dapat menghasilkan *endorphine*. *Hormone endorphine* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang”. (hlm. 214).

2.1.15. Bersepeda Untuk Gaya Hidup (*Life Style*)

Bersepeda saat ini tidak hanya di gunakan untuk moda transportasi atau sebagai sarana untuk berolahraga saja, melainkan sudah menjadi gengsi atau sebagai gaya hidup seseorang. Seiring dengan perkembangan zaman dengan pola pikir yang semakin berkembang dan di dasari fasilitas yang mendukung

maka gaya hidup masyarakat perkotaan akan mengikuti dengan zaman. Gaya hidup menurut Septika *et al.* (2019) Gaya hidup merupakan “suatu kebiasaan setiap individu yang melekat dan suatu keharusan yang harus dilakukan demi menjadikan kepuasan tersendiri baik dengan cara meniru, maupun gaya yang timbul dalam diri sendiri dan merasa kebiasaan itu patut dilakukan”. (hlm. 34).

2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh :

2.2.1. Pranata, mahasiswa Universitas Negeri Semarang pada tahun 2016 dengan judul SURVEI MOTIVASI DAN MINAT MASYARAKAT UNTUK BERSEPEDA PADA PELAKSANAAN “JOGJA *LAST FRIDAY RIDE*” DI KOTA YOGYAKARTA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat dan motivasi masyarakat untuk bersepeda. Metode penelitian ini adalah penelitian *survey*, populasi ini adalah seluruh masyarakat yang mengikuti kegiatan *Jogja last Friday ride* di Kota yogyakarta, teknik penarikan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 100 orang yang mengikuti kegiatan *Jogja last Friday ride* yang di pilih secara acak. Variable yang digunakan adalah minat motivasi masyarakat untuk bersepeda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat masyarakat untuk bersepeda sebesar 50% termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 48% termasuk dalam kriteria tinggi, 2% termasuk dalam kriteria sedang. motivasi intrinsik masyarakat untuk bersepeda sebesar 58% termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 40 % termasuk dalam kriteria tinggi, dan 33% termasuk dalam kriteria tinggi, dan 1% termasuk dalam kategori sedang.

2.2.2. Romadhon & Rustiadi dari jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Semarang tahun 2016 dengan judul MOTIVASI DAN MINAT MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA SEPEDA DI KOTA SEMARANG. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi dan minat masyarakat berolahraga sepeda di kota Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang berolahraga sepeda di Kota semarang. Sampel dalam penelitian ini adalah 62

orang yang sedang berolahraga sepeda khususnya di *car freeday* simpang lima semarang dengan cara incidental sampling. Teknik sampling yang di gunakan adalah total sampling. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase. Metode pengambilan data menggunakan metode *survey* dengan metode angket. Data hasil instrument angket diolah dengan metode analisis deskripsi persentase. Dari hasil analisis menunjukan bahwa mayoritas masyarakat dalam berolahraga sepeda karena minat sejumlah 34 orang masuk kedalam kategori baik, 28 orang masuk dalam kategori sangat baik, dan tidak ada orang masuk dalam kategori kurang baik maupun kurang, dan adanya minat sejumlah 23 orang masuk dalam kategori sangat baik, 37 orang masuk dalam kategori baik, 2 orang masuk dalam kategori kurang baik, dan tidak ada yang masuk kategori kurang. Kesimpulan yang dapat di ambil adalah secara rata-rata dominan dari sampel masyarakat yang berolahraga sepeda di Kota Semarang dominan masuk dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukan bahwa dalam aspek minat atau pun motivasi dalam kategori baik.

- 2.2.3. Hidayat *et al.* (2020) dari Universitas PGRI Semarang pada tahun 2020 dengan judul SURVEY MINAT MASYARAKAT UNTUK OLAHRAGA REKREASI BERSEPEDA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN DEMAK. Tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui minat masyarakat dalam olahraga rekreasi bersepeda saat pandemi Covid-19. Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa minat masyarakat dalam olahraga rekreasi bersepeda saat pandemi Covid-19 masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 75% dengan perolehan skor rata-rata 282. Masyarakat dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 24 orang, kriteria tinggi sebanyak 73 orang, dan kriteria cukup sebanyak 3 orang. Jika ditinjau dari indikator minat masyarakat maka indikator perhatian yang paling dominan dengan perolehan persentase sebesar 78% dengan kategori tinggi. Masyarakat berpendapat bahwa bersepeda merupakan olahraga yang cocok yang di lakukan pada masa pandemi, pada masa pandemi kesehatan merupakan hal yang harus paling kita jaga karena tubuh rentan terkena virus.

Dengan bersepeda kita masih bisa menjaga protokol kesehatan yang telah di terapkan dimasa pandemi ini.

2.3. Kerangka Konseptual

Covid-19 merupakan salah satu pandemi yang sudah menyerang beberapa Negara di dunia termasuk Indonesia, *Covid-19* sendiri virus yang menyerang orang dalam yaitu paru-paru dengan berupa radang paru-paru. Di Indonesia sendiri telah banyak korban jiwa yang di akibatkan oleh wabah *Covid-19* tersebut, sehingga membuat masyarakat harus melakukan segala aktifitas di rumah masing-masing seperti bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Disamping harus beraktifitas di rumah tubuh membutuhkan imun yang kuat supaya dengan alami tubuh mampu menghalau virus *Covid-19*, untuk meningkatkan imun atau menjaga imun tubuh yang baik maka diperlukan aktifitas fisik dengan teratur seperti senam, jogging, dan bersepeda.

Pada saat pandemi *Covid-19* ini pemerintah menghimbau masyarakat beraktifitas di rumah masing-masing tetapi pada saat pandemi *Covid-19* ini olahraga bersepeda semakin banyak peminatnya, tetapi minat bersepeda masyarakat tersebut belum di ketahui apa tujuannya dan mengapa memilih berolahraga bersepeda.

Pada dasarnya minat Menurut Pranata (2016) adalah “suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. (hlm. 9). Minat sendiri memiliki beberapa unsur yang dapat mempengaruhi minat seseorang diantaranya yaitu adanya perhatian, adanya kesenangan, dan adanya kemauan. Dari ketiga unsur tersebut akan mempengaruhi seseorang apabila orang tersebut memiliki ketertarikan atau perhatian yang membuat orang tersebut penasaran, kemudian timbul rasa senang setelah melakukan kegiatan tersebut, setelah mendapatkan rasa senang tersebut kemudian timbul rasa kemauan karena kebutuhan.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara, seperti yang disampaikan oleh Sugiyono (2019) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam

bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.99). Berdasarkan kerangka konseptual yang dikemukakan penulis, hipotesis penelitian ini yang penulis ajukan “Minat masyarakat Banjar pada masa pandemi *Covid-19* terhadap olahraga bersepeda sangat tinggi”